

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* SECARA *CONTINUE* DAN *INTERVAL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* KEGAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 10–12 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA SR SOCCER SCHOOL KARANGANYAR TAHUN 2023

Arief Ichsan Fernando¹, Risa Agus Teguh Wibowo², Rendra agung Prabowo³

¹²³ Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

Email : ¹ ariefichsan041@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1). Ada tidaknya perbedaan Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Secara Continue Dan Interval Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023. 2). Latihan yang lebih baik manakah antara Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Secara Continue Dan Interval Terhadap Kemampuan Shooting Kegawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023 yang berjumlah 45 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing. Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan Shooting Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: 1). Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* secara *continue* Dan *Interval* Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer School Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.588$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. 2). Latihan *Shooting Interval* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Sirkuit* Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer School Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *Shooting* secara Continue) adalah 26.32% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Interval*) adalah 42.05%.

Kata Kunci : *Latihan Continue, Interval, Shooting, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat Terutama Olahraga Sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga Sepakbola sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia.

Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepakbola. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Tawangmangu misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Tawangmangu. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul di liga Indonesia.

Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Tawangmangu menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Kemampuan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti stoping (menghentikan bola), *Shooting* (menendang bola ke arah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan

kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, Dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada siswa.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *Shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *Shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *Shooting* ke arah target secara tepat.

Kemampuan *Shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *Shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *Shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *Shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Menurut Luxbacher (2004: 5), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola. Sepakbola Indonesia semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air.

Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbourne (www.wikipedia.com). Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola.

SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan 4 wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh SSB tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung

dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut.

SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

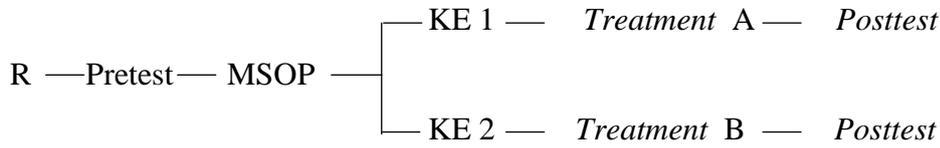
Pada saat saya melakukan PPL 2 (Praktek Pengalaman Lapangan) di SSB SR *Soccer School* saya melihat masih banyak kekurangan, maka kemampuan *shooting* harus ditingkatkan dan dilatih dengan menggunakan metode yang bisa meningkatkan kemampuan shooting pada atlet putra SSB SR *Soccer School* usia 10-12 tahun, dan salah satu alasan kenapa dilakukan penelitian di tempat tersebut karena salah satu staf pelatih di SSB tersebut merupakan sahabat dan juga akses tempat SSB mudah di capai sehingga diharapkan penelitian dapat dilakukan dengan lancar. Maka saya melakukan obeservasi di SSB SR *Soccer School* tahun 2023 masih banyak kekuarangan pada saat melakukan shooting ke gawang.

Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepakbola, seringkali siswa melakukan kesalahan saat melakukan *Shooting* , seperti teknik *Shooting* belum baik, *Shooting* -nya kurang keras, bolanya melenceng dari gawang dan lain sebagainya. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023 Tahun 2023 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kelelahan, atau faktor kemampuan fisik yang belum kurang baik dan lain sebagainya. Selain permasalahan tersebut, perlu juga dilakukan evaluasi dari semua faktor, seperti program latihan, bentuk latihan *Shooting* , keaktifan siswa mengikuti latihan dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan kemampuan *Shooting* ke gawang dapat dilakukan dengan bentuk latihan yang dapat merangsang motivasi siswa, diantaranya *Shooting* ke gawang dengan *Shooting* Secara *Continue* dan *Interval* .

Memberikan latihan *Shooting* ke gawang dengan *Shooting* Secara *Continue* dan *Interval* yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan kemampuan *Shooting* ke gawang menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih kemampuan *Shooting* sepakbola harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan *Shooting* Secara *Continue* dan *Interval* .

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:

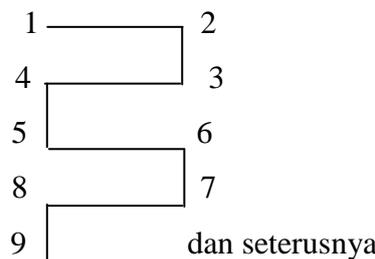


Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- R = Random
- Pretest = Tes awal kemampuan *Shooting* ke gawang sepakbola.
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 (K₁)
- KE2 = Kelompok 2 (K₂)
- Treatment A* = Latihan *Shooting* dengan *Shooting* Secara *Continue*
- Treatment B* = Latihan *Shooting* dengan *Shooting* Secara *Interval*
- Posttest = Tes akhir kemampuan *Shooting* ke gawang sepakbola.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian direncanakan dilaksanakan dari bulan September sampai dengan bulan Oktober 2023, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian ini adalah Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer Scholl Tahun 2023 yang berjumlah 45 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Gambar 2. Pembagian Kelompok Secara Original

Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *Shooting* Bobby Charlton dari Danny Mielke (2007: 76). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *Shooting* dalam bola sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	40	80	63.33	10.47
	Akhir	15	60	100	80.00	10.00
Kelompok 2	Awal	15	40	70	58.67	9.15
	Akhir	15	60	100	83.33	10.47

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *Shooting* dalam bola dalam permainan sebesar 63.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *Shooting* dalam bola sepak bola sebesar 80.00. Adapun rata-rata nilai *Shooting* dalam dalam permainan sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 58.67, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *Shooting* dalam dalam permainan sepak bola sebesar 83.33.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Shooting</i>	0,842	Tinggi
Data tes akhir <i>Shooting</i>	0,951	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (1999: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	16.667	10.465	0.1629	0.220
K ₂	15	24.667	11.872	0.1438	0.220

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	109.52	1.29	2,48
K ₂	15	140.95		

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	63.333	3.199	2,145
Tes Akhir	15	80.000		

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	58.667	3.393	2,145
Tes Akhir	15	83.333		

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	63.333	3.588	2,145
K ₂	15	58.667		

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	63.333	58.667	63.333	26.32%
Kelompok 2	15	80.000	83.333	58.667	42.05%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat *Shooting* secara *Continue*) = 3.199,

sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *Shooting* secara *Continue*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Interval* = 3.393, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Latihan *Shooting* secara *Interval*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.588, Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan Latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan *Shooting* secara *Continue* dan *Interval* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan *Shooting* dalam bola sepak bola sebesar 26.32%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam bola sepak bola sebesar 42.05%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena *Shooting* secara *Interval* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari

atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola. Dengan peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam *Shooting* secara *Continue* pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latihan dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *Shooting* secara *Continue* dalam upaya peningkatan kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola tidak meningkat secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Shooting* secara *continue* Dan *Interval* Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer School Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.588$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *Shooting Interval* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Sirkuit* Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10–12 Tahun Sekolah Sepakbola SR Soccer School Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Shooting* dalam bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *Shooting* secara *Continue*) adalah 26.32% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Interval*) adalah 42.05%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Budiwanto, S (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Clive Giffort. (2005). *Keterampilan Sepakbola*. Alih Bahasa. Andri Setyawan. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasat Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Herwin. (2004). “*Keterampilan Sepakbola Dasar.*” Diktat. Yogyakarta: FIKUNY.
- Indra Gunawan. (2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- John. D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Banduug:PT. Mizan Pustaka.
- Jurnal Pendidikan UNSIKA Volume 4 Nomor 1. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Practice Session, Test Session* dan Motivasi Berprestasiterhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola.
- Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- LANKOR. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar (Materi untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKO Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Soekatamsi (2000). *Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta

Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid III*. Semarang: Andi Offset.

————— (2004). *Statistik Jilid IV*. Semarang: Andi Offset.

Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Alih Bahasa. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.

Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.